

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(速度-模範解答)

植物にとってみれば、虫に葉をかじられるのは迷惑な話かもしれない。しかし、そんな	40
被害によって香りが豊かになって、おいしくなるお茶があるそうだ。その秘密は草や木が	80
傷ついた際に作り出す特別な物質にある。↓	100
紅茶やウーロン茶などの中でも特定のお茶の木は、ある小さな虫に葉をかじられると病	140
気を防ぐための成分を作り出す。ところが、人間がそれを取って加工するとき、この成	180
分がフルーツのような甘くおいしい香りに変化するというのだ。それは、田んぼの稲を枯	220
らしてしまう害虫だと思われていたが、ある種のお茶の世界ではありがたい存在になるら	260
しい。もちろん、どの虫でもよいというわけではなく、その香りを生じさせるのは特定の	300
種類のみだという。この反応を再現しようと研究している人もいます。そう。↓	335
植物の中にはストレスなどがきっかけとなって、独自の防御物質を出すものが多く見ら	375
れる。これは虫に食べられたり、葉や枝を切られたり、日光に当たってしおれたりなどの	415
ように、草や木が厳しい状態を乗り越えるためのものである。しかし、われわれはこれを	455
利用しようとしているのだから、何だか申し訳ない気持ちになってしまう。	489

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(文書作成-模範解答)

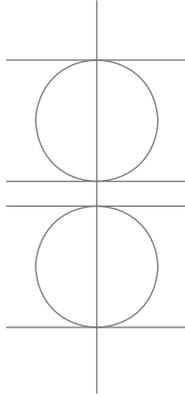
行頭

中央

行末

令和7年12月7日

○山本 愛理○様
0~1字 1~2字



丸本文化会館<=>
1~3字

中央
法律講座開催のお知らせ

拝啓○初冬の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当館では、暮らしに役立つ法律講座を開催することとなりました。誰にでも起こりうる身近な問題について、専門家が分かりやすく解説いたします。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご受講くださいますようお願い申し上げます。

○なお、ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

- | 1~4字 | 均等割付 | 1~3字 |
|---------|------|------------------------|
| 1. 開催日時 | | 令和8年1月10日(土) 9時から11時まで |
| 2. 場所 | | 丸本文化会館 南会議室 |
| 3. 料金 | | 無料 |
| 4. 詳細 | | 同封の冊子をご参照ください。 |

以○上○
0~2字 1~2字

一字空白

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(速度-模範解答)

深い海の底をじっくりと調べることで、生命の起源のなぞを探ろうとしている人たちが	40
いる。彼らは、数千メートルもの深さの何も存在しないような、暗くて静かな場所に行っ	80
てサンプルを採り、微生物などを見つけ出す。なかなか注目されにくい地道な活動だが、	120
その繰り返しが命の始まりを明らかにしてくれるという。↓	147
海底には、マグマによっておよそ400度に熱せられた水が、温泉のように噴き出して	187
いる場所がたくさんある。とても高温で、日光も届かないようなシビアな環境だというの	227
に、微生物たちはどのように生きていくのだろうか。↓	252
どうやら彼らは、噴き出す水に含まれている化合物をエネルギーに変換できるらしい。	292
日光が届かない場所であっても、生命を維持することができる生き物たちの発見は、それ	332
までの説を一変させるほどの大事件であった。現在、多くの学者は、このような場所にこ	372
そ最も古い生命が生まれた舞台があるのではないかと考えている。もちろんこれについて	412
はさまざまな説があり、何が正しいかはまだ分かっていない。しかし、海底に注目するこ	452
の考え方は、有力なものとして受け止められているようだ。↓	480
いまだに地球以外で生命が確認された例はない。宇宙という規模で考えれば、命という	520
ものは極めて珍しいものである。その始まりを探っていくことは、遠い過去を見詰めなが	560
ら、自分たちのこれからを考えることに、つながっているのかもしれない。	594

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

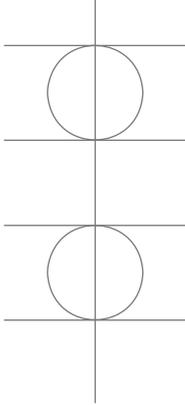
行末

令和7年12月7日

階段状

○木野市立花村小学校

0~1字 校長○古橋 正也○様
1~2字 1~2字



階段状

森川商店街振興組合

組合長○上田 真奈美<->
1~2字 1~3字

中央・囲み線

お楽しみツアーのご案内

一字空白

拝啓○初冬の候、貴校ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当商店街では、小学生を対象としたお楽しみツアーを開催することとなりました。さまざまなお店を巡りながら、地域の方々との交流を行います。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、保護者の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1~4字 均等割付 1~3字

- | | | |
|----|--------|--------------|
| 1. | 開催日 | 令和8年1月18日(日) |
| 2. | 定員 | 20名 |
| 3. | 詳細 | 別紙をごらんください。 |
| 4. | スケジュール | |

上の見出しは、中央揃え。

時間	内容	場所
9時~10時	商店街の歴史を知ろう	喫茶ひまわり
10時~11時	新鮮な野菜を選ぼう	浅田商店
11時~12時	お菓子屋さんでお買い物	あさひや

以○上○
0~2字 1~2字

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(速度-模範解答)

自分はしっかりと伝	えたつもりなのに、相	手は分かっていなかつ	た。大事なことだと思	40
10	20	30		
い丁寧に話したはずが、	こちらの気持ちだけ	でなく、具体的な日時	や場所まで誤解されて	80
50	60	70		
いた。誰しも一度はこ	んな経験をしたことが	あるのではないだろう	か。↓	113
90	100	110		
ある言語学者は次の	ように述べている。お	互いに分かっているはず	だと思っけていても、	153
123	133	143		
実はすれ違っている	ということがよくある。	その理解できない部分	を自覚して、乗り越え	193
163	173	183		
ようと工夫しなければ、	本当の解決は得られ	ない。例えば小学校の	算数の授業では、分数	233
203	213	223		
でつまずく子供が珍し	くないそうだ。計算方	法を習っても、等しく	分けるという感覚その	273
243	253	263		
ものが分からないと、	4分の3といった数値	は理解できないうえに、	計算することも難し	313
283	293	303		
い。その先の学習もお	ぼつかなくなるという	。↓		335
323	333			
特に小学校では、こ	の基本的な理解度をし	っかり育むことが重要	なポイントになる。分	375
345	355	365		
数の概念をつかむには、	教科書で学ぶだけで	なく、紙を使う手作業	が良いらしい。最初は	415
385	395	405		
うまくいかなくても、	体を使って繰り返し経	験することで、頭の中	にイメージがつくられ	455
425	435	445		
ていくようだ。↓				463
イメージのすれ違い	について例を挙げると、	たとえ同じ植物を見	ていたとしても、学者	503
473	483	493		
と園芸家と一般人では	考えることは異なるはず	だ。そんなズレは日	常生活でもよくあるこ	543
513	523	533		
とで、トラブルの原因	になりやすい。そう	であるならば、試しに相	手は同じものを見てい	583
553	563	573		
るという前提を捨てて	みてはどうだろう。食	べ物や動物など題材は	何でもいい。自分が指	623
593	603	613		
しているものが友人の	目にはどのように映っ	ているのか、ゲーム感	覚で話しながら探るこ	663
633	643	653		
とは、知的な遊びにも	なるはずだ。			679
673				

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(文書作成-模範解答)

行頭 中央 行末

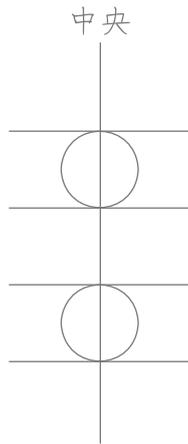
フル発第25号

令和7年12月7日

階段状

○川村第二保育園

0~1字 園長○桜井 麻衣○様
1~2字 1~2字



中央・網かけ

保育士セミナーのご案内

階段状

合同会社フルハピネス

代表取締役○本山 明
1~2字 1~3字

一字空白

拝啓○師走の候、貴園ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当社では、保育士の方を対象とした、専門職としての知識および技術力の向上を目的とするセミナーを開講いたします。当日は、現場での業務全般から保護者支援に至るまで、実践的な内容を幅広く学んでいただけます。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴園の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○

0~2字 1~2字

中央記

1~4字 均等割付 1~3字

- 1. 開催日 令和8年1月24日(土)・25日(日)
- 2. 会場 町田産業センター ホール
- 3. 定員 各日30名
- 4. 申込方法 同封の冊子をご参照のうえ、お申し込みください。
- 5. 問い合わせ先 TEL 050-4961-3850
- 6. スケジュール

上の見出しは、中央揃え。

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

日にち	時間	内容	講師
24日	9時~10時	保育活動の意味	宮田 優子
	10時~11時	遊びの重要性とは	相川 大介
25日	14時~15時	インクルーシブ保育	井出 実
	15時~16時	保護者との関わり	杉山 ゆみ

網かけ

以○上○

0~2字 1~2字

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(速度-模範解答)

わたしたちが住む地球からはるか遠く離れ、太陽系を飛び出して見たことのない世界を	40
目指して進み続けている双子がいる。それはボイジャー1号と2号という、1977年に	80
打ち上げられた伝説ともいえる探査機だ。これらは現在も、わたしたちに宇宙の情報を送	120
り続けてくれている。また、ゴールデンレコードと呼ばれる、地球からのメッセージを記	160
録したものを搭載しているというのは有名な話だ。宇宙で出会った生命体にわれわれの存	200
在を知らせるための記憶媒体だというから、夢がある。↓	226
まず、1号が太陽系を抜けたのは2012年のことで、現在は240億キロメートルも	266
離れた空間を飛行している。当初の設計寿命は5年とされていたが、それをはるかに上回	306
る年月を経ている。そんなタフな探査機だが、2023年の秋に装置に問題が発生し、送	346
られてくる情報が読み取れないものになってしまった。しかし、専門家たちが何とか修復	386
しようと努力を重ねた結果、翌年4月から次第に正常な情報が送信できるようになったそ	426
うだ。これは、驚くべきことではないだろうか。↓	449
宇宙開発はいつも挑戦の連続だ。地上からのロケット打ち上げでも問題が起こりがちな	489
のに、これらは誰も見たことがないようなはるか遠い場所にいる。50年も前に作られた	529
ものが、いまだに稼働しているのも驚くべきことだが、遠くで発生した難問を地球から挑	569
み、解決するというその技術に感動してしまう。↓	592
手掛かりにできるのは送受信するデータのみであったが、専門家たちはそれをじっくり	632
解析して、チップが一つ動いていないことを突き止めた。もちろん部品を交換することは	672
不可能なため、問題のあるコードを別の場所に移すことにしたそう。こうして復活した	712
1号は、また信号を送ってくれるようになった。この先どのくらい飛べるのかは未知数だ	752
が、宇宙旅行のお土産を人類に届け続けてくれる未来を願っている。	783

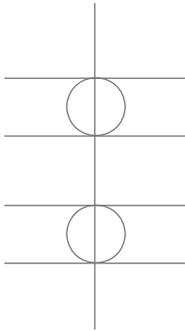
第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(文書作成-模範解答)

行頭 中央 行末

道う水発第41号
令和7年12月7日

階段状

○南川子供クラブ
0~1字 代表○橋本 未来○様
1~2字 1~2字



中央・一重下線
裏側ツアーのご案内

階段状

道上うらの水族館
館長○林田 健二
1~2字 1~3字

一字空白

拝啓○師走の候、貴クラブますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。
○さて、このたび当館では、小学生以上を対象として、水族館の裏側を見ることができるツアーを開催いたします。このイベントでは、飼育員の仕事や生き物たちの暮らしを間近で体感することができます。
○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、参加をご検討くださいますようお願い申し上げます。
○なお、当日は動きやすい服装でご参加ください。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1~4字 均等割付 1~3字

- 1. 開催日 令和8年1月18日(日)
- 2. 集合場所 道上うらの水族館 ロビー
- 3. 参加費 500円
- 4. スケジュール

上の見出しは、中央揃え。

網かけ

時間	内容	定員
9時~12時	飼育員の仕事	15名
	水槽の裏側に行ってみよう	
13時~14時	えさを用意してみよう	
14時~15時	生き物の秘密基地	

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

※詳細はパンフレットをご確認ください。←表の左右を越えないこと。

- 5. 申込方法 令和8年1月9日(金)までに、下記申込用紙に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にてお送りください。

中央、文字のあきを同じにする。

以○上○
0~2字 1~2字

きりとり線

中央・囲み線

申込用紙

線の長さをごそろえる。

代表者名 団体名
電話番号 参加人数

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 準1級問題(速度-模範解答)

すでに情報システムはわたしたちの社会基盤となっている。今や個人の名前や住所など	40
から、企業や国家に関わるものまで、大切な情報はほとんどすべてコンピューター内に保	80
存されている。そこで重要になるのがセキュリティの在り方だ。←	111
報道で、悪意あるソフトによる感染被害を耳にしたことがあるだろう。現在運用されて	151
いる技術は、あらかじめ外部からの侵入を防ぐ対策を施したものがほとんどだが、人間が	191
創った壁はいずれ人間によって突破される。これは歴史が証明している。←	225
他者に取りついて相手の細胞の中で増える病原体をウイルスと呼ぶ。この医療用語を応	265
用して、自分を複製する能力を持つプログラムのことをコンピューターウイルスと呼ぶよ	305
うになった。最初に命名したのは米国の学生で、それは1980年代のことだ。その後は	345
続々と新しい種類が現れて世間を騒がせ、企業側はそのたびに対策を講じなければならな	385
くなった。果てしない争いの始まりだ。激闘の末に技術も進化し、今では安全性もかなり	425
高まっているようだ。しかし、そこで浮かび上がってきたのは人間そのものが持つ弱さで	465
ある。どんなに技術が進化しても、それを使う側に不注意があっては意味が無い。これが	505
安全性を守るうえでの大きな落とし穴として注目されるようになってきた。←	540
ほとんどの人間は、関心の無い分野では面倒なことを嫌がる。いくら安全のためとはい	580
え、複雑で難しい専門知識を学ばねばならないようでは、わたしたちの多くは、実行する	620
前に面倒に思っやめてしまうだろう。技術者側がどんなに高度な対策を導入しても、一	660
般人には理解できず利用されない。これもよくある落とし穴だ。←	690
例えば、誰でも外出するときは玄関のかぎを閉めるだろう。他人に聞かれたくない話を	730
したいときは、場所や時間を選ぶはずだ。毎日の暮らしでは当たり前に行うことだが、情	770
報の世界ではつい忘れてしまいがちである。わたしたちは、目に見えない危険性に対して	810
は鈍感になりやすらしい。だからこそ、端末やスマホを開くときは、常にそこが公共の	850
場であることを意識する。これが誰でも今すぐに行える最も効果的な対策かもしれない。	890

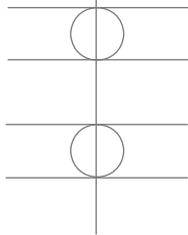
第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 準1級問題(文書作成-模範解答)

行頭 中央 行末

木スポ発第36号
令和7年12月7日

階段状

○赤石北青年会
0~1字 | 会長○木元 晴久○様
1~2字 | 1~2字



中央・網かけ

階段状

木島スポーツ株式会社
代表取締役○林 貴子
1~2字 | 1~3字

「初めてのゴルフ講座」のご案内

拝啓○師走の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当社では、下記のとおり「初めてのゴルフ講座」を開催いたします。道具の貸し出しも行っていますので、初心者の方でも安心してご受講いただけます。

○つきましては、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

○なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

一字空白

敬○具○
0~2字 | 1~2字

中央記

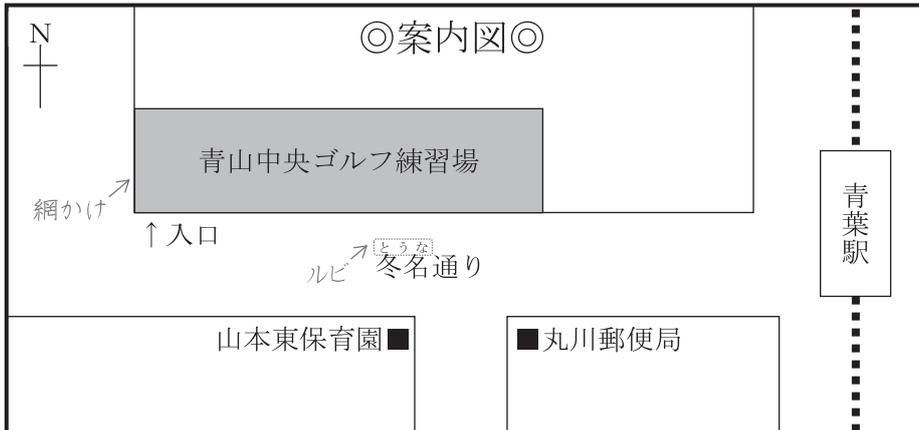
- 1. 開催日 令和8年1月11日(日)・12日(月)
 - 2. 定員 10名
 - 3. 詳細
- 1~4字 | 均等割付 | 1~3字
- 上の見出しは、中央揃え。

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

日	時間	内容	講師
11日	11時~12時	ルールを学ぼう	小木 友成
	13時~14時	基本フォームの練習	
	14時~15時	実際に打ってみよう	
12日	9時~11時	スイングの基本とバランス	岩本 里奈
	11時~12時	パターに挑戦	

網かけ

- 4. 申込方法 別紙をご参照のうえ、令和8年1月8日(木)までにお申し込みください。
 - 5. 問い合わせ先 電話番号 050-5194-3476
 - 6. 集合場所 青山中央ゴルフ練習場 受付前
五月市植木町2-53
- 一重下線



・文字の縦書き・横書きは変えない。
・けい線のみ、それぞれ図形ごとにミスをとする。
・線種は問題のとおりとする。ただし、太さは問わない。道の幅は問わない。

以○上○
0~2字 | 1~2字

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(速度—模範解答)

わたしが学生だったころ、教科書には人体の細胞は約60兆個と書いてあった。長年そ	40
う思っていたが、その常識が変化しつつあるという。そもそもなぜこの数字に行き着いた	80
かといえば、実際にそれを数えたわけではなく、その平均重量を10億分の1グラムと仮	120
定して、体重60キログラムの人間に当てはめたものだ。しかし細胞には、神経や筋肉な	160
どさまざまな種類があって大きさも違う。目だけに着目してみても、水晶体や網膜といっ	200
た大きさや役目が異なる部位が集まっているため、実際の重さとの間にずれが生じてしま	240
うという。そこで、2013年にイタリアの大学の学者たちが新しい説を発表した。この	280
チームは過去の論文を細かく調べて、それぞれの組織の体積や自分たちで数えた細胞数も	320
考え合わせたうえで、約37兆個という結果を導き出した。↓	348
この仮説に驚いたのは一般人だけではなく、この論文に科学者たちも驚きの	388
声を上げている。このように、当たり前だと思っていたことに疑問を持ってあらためて調	428
べることで、今までの常識をひっくり返すような大発見が生まれることがあるということ	468
に、感動を覚えずにはいられない。さらに、最近では特に赤血球などの血液細胞を精密に	508
再計算したところ、約30兆個と推定されたという研究結果も発表されており、また新た	548
な発見があることも考えられる。↓	564
科学というのは疑問を持つことから始まる学問だといえる。たとえば教科書に記されてい	604
る事柄でも、今後の研究によってがらりと変化することは十分にあり得る。大事なものは、	644
なぜこうなるのか、その根拠は何だろうと考える姿勢そのものだ。↓	675
人間の体はたった一つの受精卵から始まり、何回も分裂しながら成長していく。そんな	715
不思議さに感動する心が生物学の発展をけん引してきた。細胞は約270種類もあるとい	755
われるが、例えば赤ちゃんと成人では数は違うのか、体重が異なれば増減するのか、そん	795
な問題に概算はできても、はっきりした答えは出ていないらしい。↓	826
まだまだ自分自身の体の構造もなぞだらけだ。教科書に書いてあることは、その先にあ	866
る疑問を探求していくための土台にすぎない。人体の細胞数は一体幾つあるのか。もしも	906
あなたがその答えに興味があるなら、どうすれば突き止められるのか、新しい方法を考え	946
てみてはどうだろう。もしかしたら未来の大発見につながるかもしれない。	980

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

行末

荒シ開発第29号
令和7年12月7日

階段状
株式会社ヒヤシンス
0~1字 総務部長 〇横山 信二 〇様
1~2字 1~2字

中央・囲み線

階段状
株式会社荒川システム
開発部長 〇森本 孝明
1~2字 1~3字

人工知能入門講座のご案内

一字空白

拝啓〇師走の候、貴社ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。

〇さて、このたび当社では、近年企業での導入が進んでいる人工知能の入門講座を下記のとおり開催いたします。本講座では、基本的な仕組みから活用事例、利用時の注意点に至るまで、分かりやすく解説いたします。

〇つきましては、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

〇また、各講座の終了後には質疑応答の時間を設け、日ごろの疑問にもお答えできる場をご用意しております。

敬〇具〇
0~2字 1~2字

中央
記

- 1~4字 均等割付 1~3字
1. 開催日 令和8年2月5日(木)・6日(金)
2. 受講料 無料
3. スケジュール
- 上の見出しは、中央揃え。

日	時	内容	定員
5日	9時~10時	生成AIとは	各30名
	11時~12時	画像・動画生成体験	
6日	10時~11時	注意すべき点と対応策	各25名
	13時~14時	企業での活用事例	

二重線

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

※詳細は別紙をごらんください。←表の左右を越えないこと。

4. 申込方法 令和8年1月28日(水)までに、当社ホームページのイベントページよりお申し込みください。 ←一重下線
5. ホームページ <https://ara.goukaku.ne.jp/> ←半角で入力すること。
6. 場所 川田国際会館 Aホール
丸太市中村町2-131



・線種は問題どおり、太さは問わない。ただし、道路の太さは既定値より太くする。

・文字の縦書き・横書きは変えない。

・けい線のみ、それぞれ図形ごとにミリスとする。

以〇上〇
0~2字 1~2字

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(速度—模範解答)

あなたは、普段の生活の中でどれくらい土に触れているだろうか。現代の日本では、道路のほとんどが舗装されていて、あまり目にしないという人も少なくないのではないだろうか。園芸や農業に関わっていない限り土と接する機会はあまりない。しかし、足元に広がるその静かな大地は、昔からわれわれ人間と結び付きの深い存在である。↓	40 80 120 155
土壌を研究している専門家の話によると、この物質は人間の作ることでできない貴重なものなのだという。これは、砂や粘土などの鉱物を含む物質だけで構成されているわけではない。枯れた植物や動物のふん、皮などが混ざり合い、環境の影響を受けながら長い年月をかけた相互作用の末に作り上げられる。いわば生命の星たる地球の特産物なのだそうだ。さらにこの存在は常に変化し続ける点も特色だ。膨大な微生物を含んでおり、彼らの力も借りながら状況に応じて構造や組成を変えている。絶えず姿を変え続けるその在り方には、まるで静かに息づく生命体のような印象さえ受ける。↓	195 235 275 315 355 395 423
植物は約5億年前に陸上へ進出したといわれる。この時代の大地は、荒れ果てた岩だらけの砂漠で、生命が繁栄できるような環境ではなかった。太古の藻類や菌類は、長い時間をかけて大地に適応し、自らの体を使いながら土を作り出していった。そこに微生物が加わり、豊かになった大地から多種多様な植物が茂るようになり、動物たちもその恩恵にあずかりながら繁栄してきた。この無機物と有機物の混合体である土は、まさに生命の母体といえるものだ。もはや目にする機会も減ってしまったが、今も人類の生活はこの貴重な存在に支えられている。↓	463 503 543 583 623 663 675
風土病という言葉聞いたことがあるだろうか。特定の場所に見られる病気を指すもので、例えば、20世紀前半に中国大陸の東北部ではなぞの心臓病が多発したそうだ。当時は原因不明の風土病として扱われたが、後になって原因が土にあることが分かってきた。調べてみると、このエリアの畑には人体に必要な不可欠な成分の量が不足していた。植物は土中の成分を吸収して育つため、穀物にも同じ欠乏が生じ、人体に影響を与えていたというわけだ。↓	715 755 795 835 875 881
母なる大地は、生物のこれまでの発展に必要な不可欠であったが、テクノロジーが進んだ現代でも変わらず欠かせない存在である。地球規模で環境破壊が問題となっているが、大気や水と同じように、土壌の質を守っていくアプローチが必要だ。	921 961 991

第145回(令和7年12月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成I-模範解答)

行頭 中央 行末

階段状
○株式会社小出キャリア
0~1字 総務部長○森田 麻子○様
1~2字 1~2字

中央・一重下線
「文章講座」開催のご案内

階段状
溝上研修会館
館長○中川 美里
1~2字 1~3字

溝研会発第25号
令和7年12月7日

拝啓○師走の候、貴社ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。
○さて、このたび当館では、書く力を実践的に高めることを目的とした「文章講座」を開催することとなりました。論理的かつ簡潔に伝える文章の構成法、語句の適切な選択、文体の整え方など、基礎から応用までを体系的に学んでいただける内容となっております。
○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、受講をご検討くださいますようお願い申し上げます。
○なお、講座修了後には、質疑応答の時間も設けております。

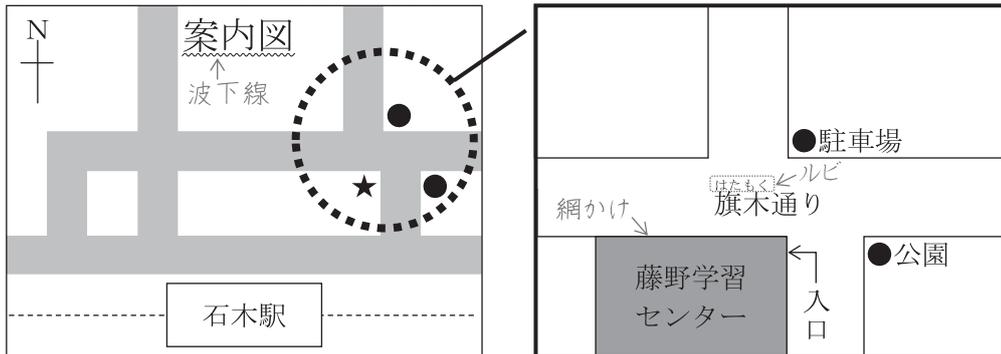
敬○具○
0~2字 1~2字

- 中央記
- 1~4字 均等割付 1~3字
1. 開 講 日 令和8年2月21日(土)・22日(日)
2. 参 加 費 3,500円/2日間(テキスト代含む)
3. 定 員 30名
4. スケジュール
- 上の見出しは、中央揃え。

日	時	内 容	講 師
21日	13時~15時	文章の基本構造	大島 心
	9時~10時	文のつながりと構成力	
22日	10時~11時	実用文について	矢口 樹里
	11時~12時	課題文作成演習	

※定員になり次第締め切ります。←表の左右を越えないこと。

5. 申 込 方 法 令和8年2月10日(火)までに、特設サイトよりお申し込み
ください。
6. 特 設 サ イ ト <https://miz.goukaku.ne.jp/> ←半角で入力すること。
7. 開 催 場 所 藤野学習センター
黒中市木村町2-7



以○上○
0~2字 1~2字

一字空白

網かけ

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

・文字の縦書き・横書きは変えない。
・線種は問題どおり、太さは問わない。
・ただし、道路の太さは既定値より太くする。
・(けい)線のみ、それぞれ図形ごとに1ミスをとする。

・文字の縦書き・横書きは変えない。
・線種は問題のとおりとする。
・ただし、太さは問わない。
・道の幅は問わない。
・(けい)線のみ、それぞれ図形ごとに1ミスとする。

スマホ首に注意！

ストレートネックとも呼ばれるスマホ首は、うつむいた姿勢により首の筋肉に痛みやこりが現れ、体中に不調が生じる状態です。画面を長時間悪い姿勢で見続けることで、本来緩やかなカーブを描く首の骨が、真っすぐになってしまいます。これにより、頭痛や集中力の低下、気分の落ち込みなどの心身の不調を引き起こします。

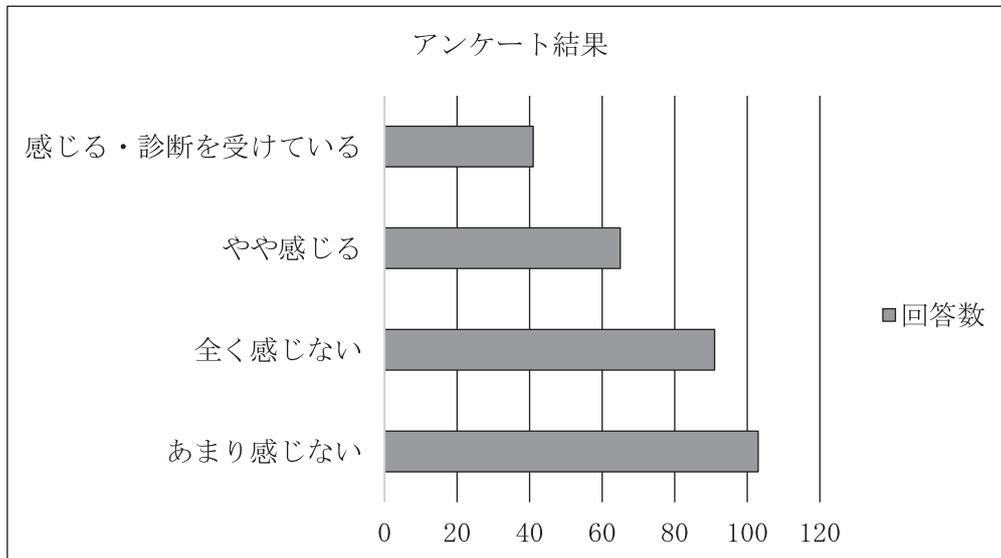
大人に限らず、スマートフォンの使用時間が長い高校生や小中学生でも、同様の症状が見られるようになっていきます。自覚がないケースも多く、気が付かないうちに悪化しているということがあるようです。あなたは、普段どのような姿勢で使っているでしょうか。この機会に、自分の姿勢を見直してみましょう。

あなたはどうか？

当てはまる症状を感じますか？

項目	回答数
あまり感じない	103
全く感じない	91
やや感じる	65
感じる・診断を受けている	41

自分ではなかなか気付けない人が多いですが、一説には、日本人の8割がスマホ首予備軍といわれています。



対策をしましょう

姿勢について

目線の高さで操作することを意識し、長時間の使用は避けて30分ごとに画面から目を離して姿勢を整えましょう。

ストレッチ

あごを引いて頭を後ろに引いたり首を横に倒して伸ばしたりといった運動を小まめに行い、筋肉の緊張をほぐしましょう。

壁に背中・かかとを付けた状態であごを引いて立ったときに、頭が壁から離れてしまう場合は危険信号です。痛みや不調が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。